Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

CARDÁPIO

JARDIM I

Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020

1ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE Jardim I – 08h30	Suco Bolacha Salgada Rosquinha Duas opções de Frutas	Suco Bolo de Laranja Duas opções de Frutas	Chá Sanduíche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface) Duas opções de Frutas	Suco Pão de Queijo Duas opções de Frutas	Suco Waffle de Milho Duas opções de Frutas
ALMOÇO Jardim I – 10h30	Arroz e Feijão Frango Moído Duas opções de Salada	Arroz com Brócolis Carne de Panela Purê de Aipim Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Peixe Assado Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Omelete Duas opções de Salada	Arroz Purê de Batata c/ Abóbora Carne Moída Duas opções de Salada
LANCHE Jardim I – 14h30	Chá Pão Integral c/ Manteiga e c/ Banana Grelhada Duas opções de Frutas	Suco Pão de Queijo Duas opções de Frutas	Suco Waffle de Banana (caseiro) Duas opções de Fruta	Suco Bolo de Cenoura Duas opções de Frutas	Suco Bolo de Banana c/ Aveia Salada de Frutas
JANTA Jardim I – 16h30	Arroz Polenta Ensopadinho de Carne Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Frango assado Duas opções de Salada	Canja (Frango em cubinhos e Legumes variados) Croutons	Macarrão ao Molho Bolonhês Duas opções de Salada	Sopa de Feijão Duas opções de Salada

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

CARDÁPIO

JARDIM I

Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020

2ªSEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE Jardim I – 08h30	Chá Bolacha Salgada Rosquinha Duas opções de Frutas	Suco Bolo de Chocolate c/ Aveia Duas opções de Frutas	Suco Pão Integral c/ Manteiga e c/ Banana Grelhada Duas opções de Frutas	Suco Waffle Banana Duas opções de Frutas	Chá Bolo de Cenoura Duas opções de Frutas
ALMOÇO Jardim I – 10h30	Macarrão ao Molho Bolonhês Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Frango Assado Duas opções de Salada	Carreteiro Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Frango Moído Duas opções de Salada	Arroz Strogonoff de carne Batata doce Duas opções de Salada
LANCHE Jardim I – 14h30	Suco Sanduiche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface) Duas opções de Frutas	Suco Waffle de Milho Salada de Frutas	Chá Bolo de Coco Duas opções de Frutas	Suco Pão de Queijo Duas opções de Frutas	Suco Bolacha Salgada Rosquinha Salada de Frutas
JANTA Jardim I – 16h30	Arroz e Feijão Ovo Cozido Duas opções de Salada	Arroz Polenta Carne de Panela Duas opções de Salada	Sopa de Carne (Carne em cubinhos, Abóbora, Legumes variados e Macarrão). Croutons	Arroz Purê de Batata com Cenoura Carne de Panela Duas opções de Salada	Minestra Duas opções de Salada

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

CARDÁPIO

JARDIM I

Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020

3ªSEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE Jardim I – 08h30	Suco Pão de Queijo Duas opções de Frutas	Suco Waffle de Banana (Caseiro) Duas opções de Frutas	Suco Pão Integral com Manteiga e Queijo Duas opções de Frutas	Suco Pão de Queijo Duas opções de Frutas	Chá Bolo de Chocolate Duas opções de Frutas
ALMOÇO Jardim I – 10h30	Arroz e Feijão Peixe Assado Farofa Colorida Duas opções de Salada	Arroz Polenta Ensopadinho de Frango Duas opções de Salada	Macarrão ao Molho Bolonhês Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Frango Assado Duas opções de Salada	Arroz Purê de Batata com Abóbora Ensopadinho de Carne Duas opções de Salada
LANCHE Jardim I – 14h30	Suco Sanduíche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface) Duas opções de Frutas	Chá Bolo de Cenoura Duas opções de Frutas	Suco Waffle Tradicional Duas opções de Frutas	Suco Bolo de Milho Duas opções de Frutas	Suco Bolacha Salgada Rosquinha Salada de Frutas
JANTA Jardim I – 16h30	Macarrão ao Molho de Frango moído com Legumes Duas opções de Salada	Sopa de Lentilha com Legumes Croutons	Arroz e Feijão Omelete Duas opções de Salada	Arroz Aipim cozido Carne de Panela Duas opções de Salada	Sopa de Feijão com Legumes Duas opções de Salada

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

CARDÁPIO

JARDIM I

Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020

4ªSEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE Jardim I – 08h30	Suco Bolacha Salgada Rosquinha Duas opções de Frutas	Suco Waffle de Milho Duas opções de Frutas	Suco Pão Integral c/ Geleia e c/ Banana Grelhada Duas opções de Frutas	Suco Pão de Queijo Duas opções de Frutas	Chá Bolo de Laranja Duas opções de Frutas
ALMOÇO Jardim I – 10h30	Arroz Polenta Carne de Panela com Legumes Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Frango Assado Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Fígado Acebolado (em tirinhas) Duas opções de Salada	Panqueca à Bolonhesa Duas opções de Salada	Carreteiro Duas opções de Salada
LANCHE Jardim I – 14h30	Suco Sanduíche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface) Duas opções de Frutas	Suco Pão de Queijo Duas opções de Frutas	Chá Bolo de Banana Duas opções de Frutas	Suco Pão c/ Manteiga e Queijo Duas opções de Frutas	Suco Waffle de Banana Salada de Frutas
JANTA Jardim I – 16h30	Arroz e Feijão Ovo Cozido Duas opções de Salada	Macarrão à Bolonhesa Duas opções de Salada	Arroz Polenta Ensopadinho de Frango Duas opções de Salada	Canja (Frango desfiado, Arroz, Legumes e Vegetais variados) Croutons	Minestra com Legumes Croutons Duas opções de Salada

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

CARDÁPIO

JARDIM I

Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020

5ª SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE **Jardim I – 08h30** **Jardim II – 08h45** **Jardim III – 09h00** **Jardim IV – 09h15** **Jardim V – 09h30**	Suco Bolacha Salgada Rosquinha Duas opções de Frutas	Chá Waffle de Banana Duas opções de Frutas	Suco Pão Integral c/ Geleia e c/ Manteiga e Queijo Duas opções de Frutas	Chá Bolo de Bolacha Duas opções de Frutas	Suco Bolo de Chocolate Duas opções de Frutas
ALMOÇO **Jardim I – 10h30** **Jardim II – 10h45** **Jardim III – 11h00** **Jardim IV – 11h15** **Jardim V – 11h30**	Arroz e Feijão Omelete Duas opções de Salada	Macarrão ao Molho Bolonhês Duas opções de Salada	Arroz Strogonoff de Frango Duas opções de Salada	Arroz e feijão Bife Acebolado (em tirinhas) Duas opções de Salada	Arroz Purê de Batata Doce Carne de Panela Duas opções de Salada
LANCHE **Jardim I – 14h30** **Jardim II – 14h45** **Jardim III – 15h00** **Jardim IV – 15h15** **Jardim V – 15h30**	Suco Sanduíche Natural (Queijo, Tomate e Alface) Duas opções de Frutas	Suco Bolo de Cenoura Duas opções de Frutas	Chá Pão de Queijo Salada de Frutas	Suco Waffle de Milho Duas opções de Frutas	Suco Bolacha Salgada Rosquinha Salada de Frutas
JANTA **Jardim I – 16h30** **Jardim II – 16h45** **Jardim III – 17h00** **Jardim IV – 17h15** **Jardim V – 17h30**	Arroz Polenta Ensopadinho de Frango Duas opções de Salada	Arroz e Feijão Frango Assado Duas opções de Salada	Sopa de Lentilha com Legumes Croutons	Carreteiro Duas opções de Salada	Sopa de Feijão com Legumes Duas opções de Salada

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

CARDÁPIO

JARDIM I

Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020

Observações:

- ✓ As **bebidas** poderão ser substituídas (quentes ou frias) de acordo com a variação do clima;
- ✓ As **frutas, sucos naturais e Saladas**, poderão ser substituídos de acordo com a disponibilidade no mercado valorizando as frutas da época;
- ✓ Frutas Ofertadas: Abacate, Abacaxi, Banana, Caqui, Goiaba, Maçã, Melão, Mamão, Manga, Pêssego, Tangerina;
- ✓ Sucos Ofertados: Laranja, Uva, Maracujá, Melancia, Manga, Caju, Laranja com manga, abacaxi, laranja com mamão, laranja com cenoura, laranja com beterraba, banana branca com laranja, melão com laranja;
- ✓ Chás Ofertados: Erva-Doce, Cana Cidreira, Hortelã, Abacaxi, Anis Estrelado, Maça com Canela e Cravo, Abacaxi;
- ✓ Saladas Ofertadas: Abobrinha, Abóbora, Alface, Acelga, Beterraba (crua ou cozida), Berinjela, Brócolis, Cenoura (crua ou cozida), Chuchu, Couve-flor, Couve Mineira, Ervilha, Espinafre, Milho, Pepino, Repolho Branco e Roxo (cru ou refogado), Tomate, Vagem;
- ✓ Sopas: 01 ou mais proteínas de origem animal ou vegetal, arroz ou macarrão, tubérculos, legumes e verduras variados;
- ✓ São ofertadas 3 variedades de feijão: Preto, Vermelho e Carioca;
- ✓ São ofertadas 2 variedades de Arroz: Parboilizado e Integral;
- ✓ Achocolatado: leite + chocolate 50% + levemente adoçado;
- ✓ Torta de Bolacha: bolacha + leite + pudim de chocolate (leite + chocolate 50% + amido de milho + levemente adoçado).
- ✓ O peixe ofertado é Filé de Tilápia;

Mais informações e/ou esclarecimentos, favor contatar a Secretaria e solicitar agendamento para atendimento com a profissional nutricionista.